

骨粗しょう症とは

骨の強度が低下して、骨折しやすくなる骨の病気のことをいいます。骨粗しょう症により骨がもろくなると、つまずいて手や肘をついた、くしゃみをした、などのわずかな衝撃で骨折してしまうことがあります。ガンや脳卒中、心筋梗塞のように直接的に生命をおびやかす病気ではありませんが、骨粗しょう症による骨折から、介護が必要になってしまう人も少なくありません。

日本は世界でもトップクラスの長寿国です。現在では単に長寿を目指すだけでなく、健康で自立した生活を送れる期間をあらわす「健康寿命」を伸ばすことへの関心が高まっています。日々健康でイキイキとした人生を送りたいと誰しも願うものですが、実際には多くの方が長い間「健康ではない」状態で過ごしているのです。

骨は私たちのからだや日常の活動を支える大切な器官です。骨粗しょう症を予防し、骨を健康に保つことは、健康寿命を延ばすことにもつながるのです。

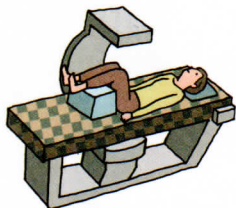
身長が縮んだら注意！

背中が曲がる、身長が縮むのは年を重ねたからとは限りません。骨粗しょう症になると、背骨（椎体）の骨折が起こりやすくなり、もろくなった椎体が上下に押しつぶされ、背骨が曲がったり、身長が低くなったりするのです。それを「椎体骨折」といいます。骨折すると、急性または慢性的な痛みが起こりますが、なかには痛みを自覚しない人もいます。

自分の骨密度を知ろう

骨密度は、骨の強さを判定するための代表的な指標です。検査では、骨の中にカルシウムなどのミネラルがどの程度あるかを測定します。

DXA（デキサ）法



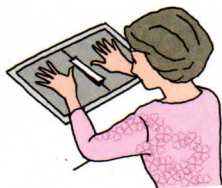
エネルギーの低い2種類のX線を使い測定。全身のほとんどの骨を測ることができます。一般的に腰の骨（腰椎）や脚のつけ根（大腿骨近位部）手首（とう骨遠位部）の骨密度を正確に計測して表わされます。

超音波法



かかとやすねの骨に超音波をあてて測定します。骨粗しょう症の検診に用いられることが多く、X線を使用していないため、妊娠中の方でも測定することができます。

MD（エムティ）法



X線を使って、手の骨と厚さの異なるアルミニウム板とを同時に撮影し、骨とアルミニウムの濃度を比べることによって測定します。容易に計測できるため、普及しています。